

«Путь к успеху!»

(Мероприятия для обучающихся выпускных классов, при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ)

Добрый день, ребята! Я рада вас видеть и желаю провести вам время с пользой и уйти после нашей встречи с хорошим настроением. Наша встреча посвящена предстоящей сдаче экзаменов. Каждый из вас мечтает пройти тестирование и набрать максимальное количество баллов. Да, это возможно, если вам повезёт, если вы хорошо знаете материал и уверены в этом. Для того, чтобы успешно сдать экзамены на максимальное количество баллов вы должны быть подготовлены и развитие таких психических процессов как память и внимание очень важная составляющая при успешном результате.

Родители объясняют детям с самого юного возраста объясняют самые простые правила - как правильно чистить зубы, как себя вести, как признаваться в любви, как снимать стресс. Но привычке учиться и правильно запоминать к сожалению родители не учат, а это тоже набор правил, про которые нужно всегда помнить и этому нужно учиться.

Итак, хороших результатов при сдаче экзамена мы добьёмся, если у нас развита память, и мы умеем концентрировать внимание.

Сегодня, я попробую вас научить основным правилам, как развивать память и внимание.

Для начала давайте определим, к какому типу людей вы относитесь, т.е какой канал восприятия у вас ведущий.

Визуалы- это те, кто запоминает, только тогда, когда видит информацию (то есть глазами)

Аудиалы- это те, кто запоминает только тогда, когда слышит информацию (то есть ушами),

Кинестетики – это те, которые запоминают тогда, когда потрогают, прорешают, запишут, нарисуют (то есть воспринимают информацию руками)

Определили, кто вы? Задумывались ли вы когда -нибудь над тем, какой канал восприятия у вас?

Итак, правила для успешного запоминания.

Правило №1.

Различным людям нужны разные методы запоминания.

Правило № 2.

Правило трёх «П»,

Это прочитать, понять, представить.

Правило № 3

Повторяйте правильно, чтобы запомнить:

1 повторение- сразу, как прочитали

2 повторение- через 20 минут после выучивания (происходит закрепление)

3 повторение- через 6-8 часов, (но повторяем только то, что не запомнили, т.е. что выпало из памяти)

4 повторение- через 24 часа после 3 повторения (шлифуем до блеска)

Правило № 4

Помните, что память тоже должна отдыхать и учить три часа подряд без смены деятельности не приведёт к хорошим результатам. Когда что то заучиваете, останавливайтесь на привалы, так как через 15 минут работы внимание рассеивается и необходим 5 минутный перерыв- съесть булочку, позвонить другу.

Правило № 5

Играйте в интеллектуальные игры. Расширяйте кругозор и словарный запас, развивая интеллект. В наше время достаточно большое количество игр, которые направлены на развитие интеллекта. И поверьте, это тоже хороший тренажёр для внимания и памяти.

А сейчас, я вам предлагаю выполнить простейшие упражнения, которые направлены на развития внимания. Это упражнение вы можете выполнять самостоятельно. Читаете ли вы книгу, какую - то надпись на стенде, просто газету или журнал и находите имена людей в предложении.

« Спрятанные имена»

Прочитать имена людей в следующих фразах (например: «Что-**то** мне сегодня грустно», имя: «Том»)

ЛЕТНИМ ДНЕМ ПОД ТРУХЛЯВЫМ ПНЕМ ПОДОСИНОВИ**К** ТОРЧИ**Т**
БЕРИ РАСКРАСКУ И РАСКРАШИВАЙ
ИНДУС ЗАПИВА**Л** ЛАВАШ РОМО**М**

Можно находить не только имена, а название любых предметов.

«Таблицы Шульте»

Хороший метод улучшения периферийного зрения и повышения объема внимания. Благоприятно влияет на работу мозга, способствует увеличению скорости восприятия информации.

Перед вами таблица следующего вида. Требуется найти все числа от 1 до 25 как можно быстрее.

Следующие упражнения направленные на развития памяти.

«Запомни пары»

Зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

МАТЕРИАЛ:

1. курица - яйцо, ножницы - резать, лошадь - сено, книга - учить, бабочка - муха, щетка - зубы, барабан - пионер, снег - зима, петух - кричать, чернила - тетрадь, корова - молоко, паровоз - ехать, груша - компот, лампа – вечер(14 слов)

Посмотрите свой результат. Есть над чем поработать?

Очень простое упражнение, которое можно выполнять в любое время.

«Запомни 10 слов»

Зачитывают 10 слов. Нужно запомнившиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены воспроизвести.

Слова: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

Давайте попробуем?

Тренажер для развития внимания Викиум

Всем старшеклассникам, особенно тем, кто готовится к экзаменам, я рекомендую электронный сервис [Викиум](#). Методика Викиум позволяет в короткие сроки развить такие свойства внимания, как объем, концентрация, переключаемость. Каждая тренировка занимает от 10 до 20 минут, включает в себя упражнения, активизирующие работу мозга и повышающие его выносливость.

Обязательно потренируйтесь!!!

Конечно же, подготовка к экзамену требует больших усилий и происходит нагрузка на весь организм. Во время подготовки большая нагрузка на зрение. Думаю, сейчас вы тоже устали. Предлагаю вам гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Наша встреча подходит к концу. Я думаю, что вы для себя отметили важную информацию, внимательно меня слушали и в вашей памяти останется что-то полезное. И я уверена, что вы успешно сдадите экзамены и наберёте максимальное количество баллов. Удачи вам и успехов!!! И небольшое напутствие для поднятия настроения.

Презентация.